

ការត្រៀមសម្រាប់រញ្ជួយដី

ស្វែងយល់បន្ថែមទៀតអំពីបណ្តាញផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មានដែលពាក់ព័ន្ធ៖

- សម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្ន
- ការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់គ្រោះមហន្តរាយសម្រាប់បុគ្គល និងគ្រួសារ
- ការចំត្រៀមខ្លួននៅផ្ទះ

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមចូលទៅកាន់ Take5toSurvive.com

ធនធាននានាបន្ថែមទៀត

ជារៀងរាល់ឆ្នាំនៅក្នុងខែតុលា ប្រជាជន អូរីហ្គីន (Oregonians) រាប់ពាន់នាក់បាន “ក្រាបចុះ អោបគ្របក្បាល និងទប់ខ្លួនជ្រក” នៅក្នុងតំបន់រញ្ជួយខ្លាំងនៅ Oregon ដែលជាការសមអន្តរក្នុងការបង្ការគ្រោះរញ្ជួយដីធំធេងបំផុតរបស់រដ្ឋនេះ។ សូមជួយនាំមិត្តភក្តិ និងមិត្តរួមការងារមកចូលរួមជាមួយយើង! ចុះឈ្មោះនៅគេហទំព័រ

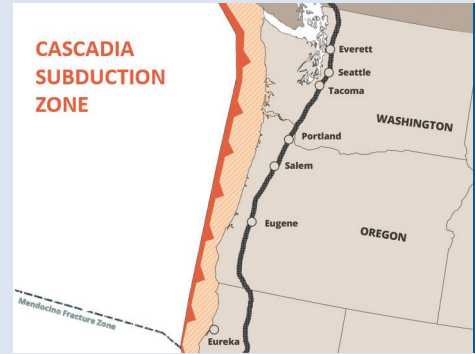
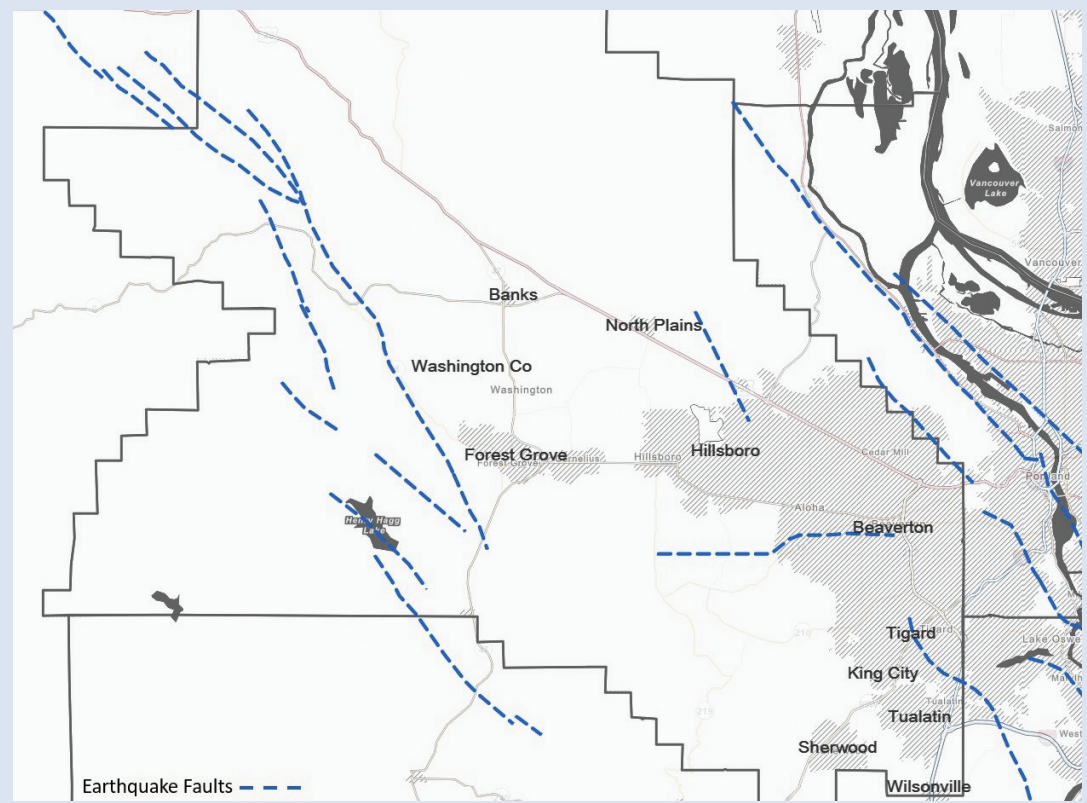
www.ShakeOut.org ។

លោកចង់តាមដានការរញ្ជួយដីដែលកើតឡើងពិតមែនទេ? សូមមើលផែនទីនៃការរញ្ជួយដីចុងក្រោយរបស់ USGS ៖

<https://earthquake.usgs.gov/earthquakes/map/>

ការរញ្ជួយដីកើតឡើងនៅទីនេះក្នុងខោនធី Washington

ចាប់តាំងពីឆ្នាំ 2010 មក ការរញ្ជួយដីក្នុងតំបន់ចំនួន 4 បានធ្វើឲ្យកក្រើកខោនធី Washington ។ នៅឆ្នាំ 1700 តំបន់ពាយព្យប៉ាស៊ីហ្វិកទាំងមូលមានការរញ្ជួយដីធំមួយពីតំបន់បាក់រញ្ជួយដីទៅក្រោម Cascadia ដែលជាកំហុសចម្ងាយ 600 ម៉ាយល៍ ដែលរត់ស្របនឹងឆ្នេរ Oregon និង Washington ។ វាបានបង្កើតជាការរញ្ជួយដីកម្រិត 40 រ៉ូចទម្រ ដល់ទៅចំនួន 8 ឬ 9 ដំណោះក្នុងរយៈពេល 10,000 ឆ្នាំចុងក្រោយនេះ។



(ខាងលើ) មានកំហុសមួយចំនួនដែលមានទីតាំងនៅក្នុង និងជុំវិញតំបន់ខោនធី Washington ។ (Left) ខាងស្តាំ៖ តំបន់បាក់រញ្ជួយដីទៅក្រោម Cascadia លាតសន្ធឹងចម្ងាយ 600 ម៉ាយល៍តាមបណ្តោយឆ្នេរ Oregon និង Washington ហើយមានសមត្ថភាពធ្វើឲ្យមានរញ្ជួយដីដែលមានឥទ្ធិពលបំផុតនៅលើពិភពលោក។

មុនពេលរញ្ជួយដី

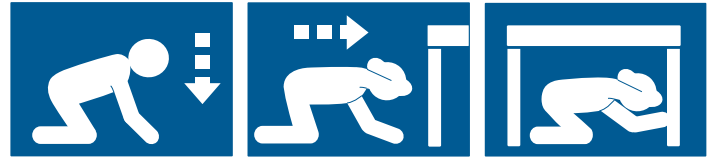
សម្រាប់ខ្លួនអ្នក

- ប្រមូលផ្តុំ គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់អាហារ និងទឹកបន្ទាន់រយៈពេល 2 សប្តាហ៍ (សូមអាន យកប្រដាប់ប្រដារសង្គ្រោះបន្ទាន់ចំនួន 5) ។
- រៀបចំ ផ្ទះរបស់អ្នកសម្រាប់ការរញ្ជួយដី៖ www.bit.ly/2rAnRrQ
- រៀន ជំនាញសង្គ្រោះជីវិត ដូចជាជំនួយសង្គ្រោះបឋម ។
- ចូលរួម ក្រុមឆ្លើយតបបន្ទាន់សហគមន៍ ឬអ្នកស្ម័គ្រចិត្តជាមួយ ក្រុមសហគមន៍ផ្តោតលើគ្រោះមហន្តរាយ ។
- អាន អំពីការរស់នៅលើដីដែលរញ្ជួយ៖ អំពីការរស់នៅលើដី ដែលរញ្ជួយ៖ វិធីដើម្បីរស់រានមានជីវិតពីការរញ្ជួយដី និងស៊ុណាមី នៅ Oregon www.bit.ly/2NmFAS5

ជាមួយគ្រួសាររបស់អ្នក និងអ្នកជិតខាង

- និយាយ ជាមួយគ្រួសារអ្នកអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ នៅពេលមានការ រញ្ជួយដីកើតឡើង ។ ធ្វើគម្រោងជាមួយគ្នា ។
- ត្រូវមានទំនាក់ទំនងសង្គម ហើយនិយាយជាមួយ អ្នកជិតខាង ។ រៀបចំការញ្ជាសាច់អាំង ឬរាត្រីលេងហ្គេម ហើយនិយាយអំពីកិច្ចប្រឹងប្រែងត្រៀមខ្លួននិងគ្រោះរញ្ជួយដី ។
- អនុវត្តការក្រាបចុះ អោបរងក្បាល វារចូលជ្រក ជារៀងរាល់ឆ្នាំ ជាមួយជាមួយ www.ShakeOut.org
- កំណត់សញ្ញាណ ទំនាក់ទំនងក្រៅទីក្រុង - ក្នុងករណីដែល ការទំនាក់ទំនងក្នុងតំបន់មានភាពមមាញឹក ។ ស្វែងយល់ពីវិធី បង្កើតផែនការទំនាក់ទំនងបន្ទាន់នៅទំព័រ ready.gov/make-a-plan
- ពិចារណា ពីលើការធានារ៉ាប់រងគ្រោះរញ្ជួយដី ។ ការធានា រ៉ាប់រងដល់ម្ចាស់ផ្ទះ ធម្មតាមិនផ្តល់ការធានាចំពោះការខូចខាត ដោយរញ្ជួយដីទេ ។

កំឡុងពេលរញ្ជួយដី



ក្រាបចុះ! អោបរងក្បាល! វារចូលជ្រក!

ក្នុងអគារ

ដាក់ដៃ និងជង្គង់របស់អ្នកចុះ អោបគ្របក្បាល និងករបស់អ្នក អោបតោងអ្វី ដែលរឹងមាំ ហើយធ្វើបន្តបែបនេះរហូតដល់ការ រញ្ជួយឈប់ ។ ការរញ្ជួយដីក្នុងពេលរញ្ជួយអាចមានរយៈពេល រហូតដល់ 6 នាទី ។

នៅក្រៅអគារ

ប្រសិនបើអ្នកអាចធ្វើដូច្នោះបានដោយសុវត្ថិភាព ផ្លាស់ទីទៅ កន្លែងស្រឡះដែលគ្មានរបស់ដែលអាចធ្លាក់មកលើអ្នកបាន បន្ទាប់មកក្រាបចុះ អោបគ្របក្បាល និងជ្រកតោងនៅមួយកន្លែង ឲ្យជាប់ ។



នៅក្បែរឆ្នេរសមុទ្រ

សូមផ្លាស់ទីទៅកន្លែងដែលខ្ពស់ ដរាបណាវា មានសុវត្ថិភាពក្នុងការដើរបានហើយ ។ ប្រើ ផ្លូវជម្លៀសពេលមានព្យុះស៊ុណាមី ។

បន្ទាប់ពីការរញ្ជួយបានឈប់



សូមពិនិត្យមើលគ្រោះថ្នាក់ និង ការខូចខាត ។



ពិនិត្យមើលពីការរងរបួស និងជួយ អ្នកដទៃ ។



ពិនិត្យរាប់មើលសមាជិកគ្រួសារ និង អ្នកជិតខាង



ត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ការភ័យភ័យស្តុត បន្ទាប់ពីរញ្ជួយហើយ ។